

Triathlon 11.01.23



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
4 x 100m 25m FS Be, 25m FS, 25m Rü , 25m Rü Be		15s	
300m FS mit PB	KA		1100
2 Sets 10 x 50m . Set Pause 45s			1100
1 mal 50m FS GA1	GA1	10s	1200
2. mal 50m FS Atmen je. 3/4 Züge	GA1	10s	1400
4. mal FS 25m schnell 25m GA1	WSA	10s	1800
2. mal 25m FS 25m Rü	GA1	10s	2000
1. mal 50m Zügig	GA2	10s	2100
300m FS mit PB	KA		1000
FS GL --> 300m GA1-2 250m GA1 150m knapp unterhalb AES 100 m GA1		45s	3200
Ausschwimmen			3400